

## **Lampiran 1**

### **Prosedur Melakukan Relaksasi Napas Dalam**

1. Ciptakan lingkungan yang tenang
2. Atur posisi pasien agar nyaman dan rileks. Posisi dapat duduk atau jika tidak mampu dapat berbaring di tempat tidur.
3. Instruksikan pasien untuk menarik atau menghirup napas dalam dari hidung sehingga rongga paru-paru mengembang melalui hitungan 1,2,3,4 kemudian ditahan sekitar 3-5 detik.
4. Instruksikan pasien untuk menghembuskan napas, hitung sampai tiga secara perlahan melalui mulut.
5. Instruksikan pasien untuk berkonsentrasi supaya rasa cemas yang dirasakan bisa berkurang, bisa dengan memejamkan mata.
6. Anjurkan pasien untuk mengulang prosedur hingga kecemasan berkurang dan selingi istirahat singkat (Yulianti, 2017).

## **Lampiran 2**

### **Prosedur Melakukan Relaksasi Genggam Jari**

1. Posisikan pasien pada posisi berbaring, serta anjurkan pasien untuk mengatur nafas dan merilekskan semua otot.
2. Perawat duduk di samping pasien, relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari pasien dengan tekanan lembur, genggam sampai nadi pasien terasa berdenyut.
3. Anjurkan pasien untuk mengatur pola nafas dengan hitungan teratur.
4. Genggam ibu jari kurang lebih selama 3-5 menit dengan tambahan nafas dalam, kemudian lanjutkan ke jari-jari yang lain satu persatu dengan durasi yang sama.
5. Setelah kurang lebih 15 menit, lakukan relaksasi genggam jari ke jari tangan yang lain.

### Lampiran 3

#### Implementasi Keperawatan Ansietas pada Pasien 1 dan Pasien dengan Benigna Prostat Hiperplasia Pre Operatif TURP di Ruang Bedah Sentral RSUD Sanjiwani Tahun 2021

Implementasi	Evaluasi Formatif	
	Pasien 1 (Tn. R)	Pasien 2 (TN. B)
1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan pengkajian dan pemeriksaan tanda-tanda vital</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan merasa cemas karena pertama kali operasi</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak gelisah</li> <li>- Pasien tampak tegang</li> <li>- TTV: TD: 150/100 mmHg, N: 110x/menit, RR: 26x/menit, S: 36,8<sup>o</sup>C</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan merasa cemas karena pertama kali operasi</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak gelisah</li> <li>- Pasien tampak tegang</li> <li>- TTV: TD: 150/90 mmHg, N: 106x/menit, RR: 20x/menit, S: 36,6<sup>o</sup>C</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memonitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal)</li> <li>- Menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan</li> <li>- Menemani pasien untuk mengurangi kecemasan</li> <li>- Memahami situasi yang membuat ansietas</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan bingung dengan kondisi yang dihadapi, mengatakan jantung berdebar (palpitasi), dan merasa tidak berdaya.</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak gelisah</li> <li>- Pasien tampak tegang</li> <li>- Frekuensi napas dan nadi meningkat (26x/menit)</li> <li>- Tekanan darah meningkat (150/100 mmHg)</li> <li>- Pasien tampak tremor</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan khawatir dengan penyakitnya, mengatakan jantung berdebar (palpitasi), dan sulit berkonsentrasi</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak gelisah</li> <li>- Pasien tampak tegang</li> <li>- Frekuensi nadi meningkat (106x/menit)</li> <li>- Tekanan darah meningkat (150/90 mmHg)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendengarkan keluhan pasien dengan penuh perhatian</li> <li>- Menggunakan pendekatan yang tenang dan meyakinkan</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan cemas karena pertama kali operasi dan bingung dengan kondisi yang dihadapi</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan cemas karena pertama kali operasi dan khawatir dengan penyakitnya</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memotivasi mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan</li> <li>Menganjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi</li> </ul>	<p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak bertanya-tanya tentang prosedur operasi</li> <li>- Terdengar suara bergetar</li> <li>- Kontak mata buruk</li> </ul>	<p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak bertanya-tanya tentang prosedur operasi</li> <li>- Kontak mata buruk</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan prosedur, termasuk sensasi yang mungkin dialami</li> <li>- Menginformasikan secara faktual mengenai diagnosis, pengobatan, dan prognosis</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan merasa tidak berdaya dan berserah pada Tuhan dan tenaga medis</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak tegang</li> <li>- Pasien tampak tremor</li> <li>- Kontak mata buruk</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan berserah pada tenaga medis</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak tegang</li> <li>- Kontak mata buruk</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman</li> <li>- Melatih teknik relaksasi napas dalam</li> <li>- Menjelaskan tujuan dan manfaat relaksasi napas dalam</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan bersedia diberikan terapi relaksasi napas dalam</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- N: 110x/menit</li> <li>- TD: 150/100 mmHg</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan bersedia diberikan terapi relaksasi napas dalam</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- N: 106x/menit</li> <li>- TD: 150/90 mmHg</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan secara rinci intervensi relaksasi napas dalam</li> <li>- Menggunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama</li> <li>- Memeriksa frekuensi nadi dan tekanan darah sebelum latihan</li> <li>- Menganjurkan mengambil posisi nyaman</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan bersedia mengikuti arahan dari perawat</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak kooperatif melakukan relaksasi napas dalam</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan bersedia mengikuti arahan dari perawat</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak kooperatif melakukan relaksasi napas dalam</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendemonstrasikan dan melatih teknik relaksasi napas dalam</li> <li>- Menganjurkan pasien menarik napas dalam dari hidung hingga merasakan perut dan dada terangkat perlahan selama 4 detik, ditahan selama 3 detik, kemudian hembuskan melalui mulut secara perlahan.</li> <li>- Menganjurkan pasien rileks dan merasakan sensasi relaksasi</li> <li>- Menganjurkan pasien mengulangi teknik relaksasi sampai merasa rileks</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memonitor respon pasien terhadap terapi relaksasi napas dalam</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan merasa lebih tenang</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak lebih rileks</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan merasa lebih tenang</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak lebih rileks</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan tujuan dan prosedur intervensi inovasi relaksasi genggam jari</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan memahami penjelasan perawat</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak memahami penjelasan perawat</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan memahami penjelasan perawat</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak memahami penjelasan perawat</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan intervensi inovasi relaksasi genggam jari disertai dengan napas dalam</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan bersedia diberikan terapi relaksasi genggam jari.</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak kooperatif</li> </ul>	<p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan bersedia diberikan terapi relaksasi genggam jari.</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak kooperatif</li> </ul>

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memonitor respon pasien terhadap terapi relaksasi genggam jari</li> <li>- Memeriksa frekuensi nadi dan tekanan darah setelah latihan</li> </ul>	<p>S:  Pasien mengatakan lebih tenang, tidak merasa berdebar, dan bisa menerima kondisi yang dihadapi</p> <p>O:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak lebih tenang</li> <li>- N: 88x/menit</li> <li>- TD: 130/90 mmHg</li> </ul> </p>	<p>S:  Pasien mengatakan lebih tenang, tidak merasa berdebar, dan lebih fokus</p> <p>O:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien tampak lebih tenang</li> <li>- N: 84x/menit</li> <li>- TD: 130/80 mmHg</li> </ul> </p>



KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No. 33, Pedungan Denpasar  
Telp/Faksimile : (0361) 725273/724563  
Laman (website) : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)



**BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI  
SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN KIA-N  
PRODI PROFESI NERS POLTEKKES DENPASAR**

Nama Mahasiswa : Made Ayu Sista Utami  
NIM : P07120320032

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	Akademik	4/6/21		Ms. Ida Erni Sipahutar, S.Kep, M.Kep
2	Perpustakaan	4/6/21		Abdul Rahman
3	Laboratorium	4/6/21		Ni Luh Gede Ari Krisna Dewi
4	HMJ	4/6/21		DEWA MADE ARDI KRISNA MUKTI
5	Keuangan	4/6/21		Ni Way Pakiah
6	Administrasi umum/perlengkapan	4/6/21		NYM Sudira

**Keterangan:**

Mahasiswa dapat mengikuti ujian KIA-N jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.



Ketua Jurusan Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Denpasar

Ners. I Made Sukarja, S.Kp.M.Kep  
NIP. 196812311992031020



## Data Skripsi Mahasiswa

**N I M** P07120320032  
**Nama Mahasiswa** Made Ayu Sista Utami  
**Info Akademik** Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Profesi Ners  
 Semester : 2

Skripsi **Bimbingan** Jurnal Ilmiah Seminar Proposal Syarat Sidang

## Bimbingan

No	Dosen	Topik	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	196106241987032002 - Ns. NI MADE WEDRI, A.Per.Pen., S.Kep., M.Kes.	Konsul judul dan BAB I	10 Mei 2021	✓
2	196106241987032002 - Ns. NI MADE WEDRI, A.Per.Pen., S.Kep., M.Kes.	Revisi BAB I, konsul BAB II	27 Mei 2021	✓
3	196106241987032002 - Ns. NI MADE WEDRI, A.Per.Pen., S.Kep., M.Kes.	Revisi BAB II, konsul BAB III	31 Mei 2021	✓
4	196106241987032002 - Ns. NI MADE WEDRI, A.Per.Pen., S.Kep., M.Kes.	Revisi BAB III, konsul BAB IV dan BAB V	2 Jun 2021	✓
5	196106241987032002 - Ns. NI MADE WEDRI, A.Per.Pen., S.Kep., M.Kes.	Konsul KIAN lengkap dengan lampiran dan abstrak	4 Jun 2021	✓
6	196106241987032002 - Ns. NI MADE WEDRI, A.Per.Pen., S.Kep., M.Kes.	ACC ujian	7 Jun 2021	✓
7	196906211994032002 - NLP.Yunianti SC.,S.Kep.,Ns.,M.Pd	Konsul judul dan BAB I	10 Mei 2021	✓
8	196906211994032002 - NLP.Yunianti SC.,S.Kep.,Ns.,M.Pd	Revisi BAB I, konsul BAB II	27 Mei 2021	✓
9	196906211994032002 - NLP.Yunianti SC.,S.Kep.,Ns.,M.Pd	Revisi BAB II, konsul BAB III	31 Mei 2021	✓
10	196906211994032002 - NLP.Yunianti SC.,S.Kep.,Ns.,M.Pd	Revisi BAB III, konsul BAB IV dan BAB V	2 Jun 2021	✓
11	196906211994032002 - NLP.Yunianti SC.,S.Kep.,Ns.,M.Pd	Revisi BAB IV, konsul KIAN lengkap dengan lampiran dan abstrak	4 Jun 2021	✓
12	196906211994032002 - NLP.Yunianti SC.,S.Kep.,Ns.,M.Pd	-Revisi penulisan pada cover, tujuan, dan BAB IV - ACC ujian	8 Jun 2021	✓

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Made Ayu Sista Utami  
NIM : P07120320032  
Program Studi : Ners  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2021  
Alamat : Br. Tanah Pegat, Gubug, Tabanan  
Nomor HP/Email : 081916655242 / ayusistautami@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul:

Asuhan Keperawatan Ansietas pada Pasien dengan Benigna Prostat Hiperplasia Pre Operatif TURP di Ruang Bedah Sentral RSUD Sanjiwani Tahun 2021

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 18 Juni 2021

Yang menyatakan,



Nama : Made Ayu Sista Utami

NIM: P07120320032